

勤労食×安城農林高校×農務課

料理名

鶏むね肉のピカタ ハニーマスタードソース

調理方法

焼く

材料（1人分）

鶏むね肉 150g程度
マヨネーズ 小さじ1
小麦粉 適量
オリーブオイル 適量

【卵液】

卵 1個
粉チーズ 小さじ1

【ハニーマスタードソース】

粗びきマスタード 小さじ1
はちみつ 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
マヨネーズ 小さじ1/2
レモン汁 小さじ1/3

作り方

- ①鶏むね肉を食べやすい大きさにそぎ切りにし、マヨネーズをもみ込み10分程置く。
- ②卵、粉チーズを混ぜ卵液をつくる。
①の肉に小麦粉をはたき、混ぜ合わせた卵液にくぐらせる。
- ③オリーブオイルを熱したフライパンで②の両面を色よく焼く。
- ④粗びきマスタード、はちみつ、しょうゆ、マヨネーズ、レモン汁を混ぜ合わせ、焼きあがりにかけたら完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 535kcal 脂質： 38.6g
タンパク質： 37.8g 食塩： 1.7g

アドバイス

ハニーマスタードソースは混ぜ合わせるだけで簡単です。

